

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 KESIMPULAN

1. Pada saat kehamilan, konsumsi kalsium yang cukup, sangat penting untuk memenuhi kebutuhan janin selama pembentukan organ - organ yang penting terutama tulang dan gigi dan untuk mempertahankan cadangan kalsium pada ibunya agar tidak mengalami kerapuhan tulang dan mencegah timbulnya osteoporosis di kemudian hari, selain itu kalsium juga dapat mengurangi risiko timbulnya preeklamsia dan eklamsia pada ibu hamil.
2. Konsumsi ikan teri yang mengandung kalsium cukup tinggi dapat menjadi alternatif makanan pada ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan kalsiumnya.

4.2 SARAN

1. Sebaiknya ibu hamil memasukkan ikan teri yang tinggi kandungan kalsiumnya dalam menu sehari – hari.
2. Mengingat sebagian besar wilayah Indonesia merupakan perairan, maka ikan teri yang merupakan kelimpahan kekayaan alam Indonesia seyogyanya dapat dikonsumsi berbagai kalangan masyarakat untuk mencukupi kebutuhan kalsiumnya karena lebih baik kebutuhan nutrisi sehari - hari diperoleh dari makanan daripada mengkonsumsi suplemen. Oleh karena itu, perlu bimbingan dan keterkaitan dengan Dinas Perikanan untuk penanganan produksi ikan teri yang higienis dan bertanggung jawab.
3. Perlu diadakan penyuluhan bagi masyarakat terutama ibu hamil mengenai pentingnya mengkonsumsi ikan teri.
4. Perlu memasyarakatkan lauk ikan teri untuk menghilangkan anggapan bahwa ikan teri hanya dikonsumsi oleh masyarakat menengah ke bawah. Upaya yang dapat dilakukan yaitu memperbanyak promosi dari pihak - pihak pemerhati kuliner untuk memperkaya cara penyajian agar bervariasi dan lebih menarik.